

*Io sono l'adulto.*

*Io metto i limiti, ma non per capriccio. Essere capriccioso non è da adulti. Io metto i limiti per salute, per sicurezza e per rispetto, a te, a me, e a quelli che ci circondano.*

*Io sono l'adulto.*

*Io rispetto i tuoi limiti, quelli che riguardano te e il tuo corpo. Tranne in situazioni di emergenza, di sicurezza o di salute. Il tuo corpo è tuo e nessuno ha il diritto di chiedere nulla. Rispetto i tuoi limiti in modo che tu possa imparare a rispettare i limiti degli altri.*

*Io sono l'adulto.*

*Io sono chi si prende cura di te e il responsabile del tuo benessere. Sono anche il responsabile del mio stesso benessere. Farò di tutto per ascoltare le tue esigenze senza trascurare completamente le mie. Mi impegnerò a cercare l'equilibrio tra di loro. Scoprirò di cosa ho bisogno per ricaricare la mia energia e cercherò il modo di includerli nel mio quotidiano. Lo farò per poterti offrire la versione migliore di me, la versione di me che ti meriti.*

*Io sono l'adulto.*

*Io controllo le mie emozioni e imparo a esprimerle senza farti del male. Se mi arrabbio, mi allontano, respiro, mi fermo, e torno quando avrò ripreso il controllo. Controllo le mie emozioni in modo che tu possa imparare a controllare le tue.*

*Io sono l'adulto.*

*Io non picchio, né grido, né minaccio, né insulto. Soprattutto non lo faccio a qualcuno che mi vuole bene, che ha bisogno di me e che si rispecchia in me per sapere cosa vuol dire essere adulto. Io affronto i miei conflitti parlando, o mettendo distanza, o chiedendo aiuto, in modo che tu possa imparare a fare lo stesso con i tuoi.*

*Io sono l'adulto.*

*Io mi scuso quando faccio qualcosa che non è proprio dell'adulto che sono. Rettifico, chiedo perdono, e cerco di riparare i danni che ho involontariamente fatto. Vedermi chiedere perdono col cuore quando faccio qualcosa di sbagliato, ti aiuterà a capire che non c'è nulla di vergognoso nel riconoscere un errore, che tutti abbiamo sbagliato e che chiedere scusa è il primo passo per un adulto, una persona migliore.*

*Io sono l'adulto.*

*Io ho pazienza quando fai resistenza ai miei limiti; quando perdi il controllo delle tue emozioni, quando urli, o colpisci, o spingi. Ti dico che non va bene, e faccio il necessario per aiutarti, metto parole ai tuoi stati d'animo, ma lo faccio senza ferirti, senza umiliarti, senza punirti, è dall'amore, dalla comprensione, dall'intesa che tu imparerai.*

Rosa Fuentes